

Pressemitteilung

**Vital ins neue Jahr:  
MAGNESIA und Ernährungs-Experte sowie Vitalstoffmediziner Dr. Christian  
Matthai verraten, wo natürliches Magnesium zum Jahreswechsel  
unterstützen kann**

Nicht nur, aber besonders in der Zeit rund um Weihnachten und Neujahr, ist Magnesiummangel ein weit verbreitetes Problem, das Unbehagen bereitet. Kein Wunder – Stress, einseitige Ernährung und der Konsum von Alkohol sind Faktoren, die Magnesiummangel begünstigen. Das weiß auch **Ernährungs- und Vitalstoffmediziner Dr. Christian Matthai**: „Gerade zu den Festtagen sollte darauf geachtet werden, dem eigenen Körper viel natürliches Magnesium zuzuführen, um Mangelerscheinungen zu vermeiden. Magnesiumreiches Mineralwasser wirkt hier unterstützend.“ Zum Jahreswechsel 3 Tipps für einen vitalen Start ins Neue Jahr:

**1 | Auf eine vielseitige Ernährung achten!**

Rund um die Feiertage wird oft viel, deftig und eher einseitig gespeist. Dies kann Magnesiummangel begünstigen. Es lohnt sich daher, auch in dieser Zeit auf eine möglichst ausgewogene Ernährung zu achten und – entweder tagsüber oder direkt beim abendlichen Familienessen – unterstützend Mineralwasser mit natürlichem Magnesium zu trinken. MAGNESIA Mineralwasser weist trotz seinem hohen Magnesiumanteil einen geringen Natriumanteil auf und schmeckt daher zum Essen erfrischend neutral.

**2 | Abends ein Glas Wein, morgens ein Glas MAGNESIA!**

Alkohol ist ein weiterer, potenzieller Auslöser für einen Mangel an Magnesium, allerdings auch ein stetiger Begleiter während der Feiertage. Besonders zu Silvester wird gerne mit dem ein oder anderen Glas Champagner angestoßen. Wer seinem Körper etwas Gutes tun möchte, trinkt am Neujahrstag pro Glas Champagner vom Vorabend ein Glas Mineralwasser mit natürlichem Magnesium.

**3 | Vital ins neue Jahr!**

Weil Vorsorge immer besser als Nachsorge ist, empfiehlt es sich, nach der eher ruhigen Feiertagszeit sportlich in 2017 zu starten. Sich mehr zu bewegen, ein stärkeres Körperbewusstsein zu entwickeln oder die Umstellung der eigenen Ernährung sind beliebte Vorsätze zur Jahreswende. Egal, ob einen diese Vorsätze zu Trainingseinheiten draußen oder indoor im Fitnessstudio motivieren – Magnesium ist der perfekte Begleiter beim Sport. Besonders gut für die Sporttasche eignet sich die ergonomisch designte MAGNESIA GO-Flasche mit praktischem Sportverschluss.

**Über MAGNESIA**

MAGNESIA ist ein natürliches, besonders magnesiumhaltiges Mineralwasser und stammt aus dem Quellgebiet der Region um Karlsbad. Auf dem Weg in die Tiefen des Kaiserwaldes im Westen der Tschechischen Republik überwindet das Wasser Serpentinenschichten, die besonders reich an Magnesium sind. MAGNESIA verfügt über 170 mg Magnesium, aber nur 6,17 mg Natrium pro Liter.

Weitere Infos unter: [www.magnesia.at](http://www.magnesia.at), #mg170

Für Rückfragen

Waldquelle Kobersdorf GmbH, Dagmar Habeler, [dagmar.habeler@waldquelle.at](mailto:dagmar.habeler@waldquelle.at)

massgeschneidert in Wort und Tat, Mag. Petra Leitner  
[leitner@massgeschneidert.at](mailto:leitner@massgeschneidert.at) / +43 676 9253485